



# キャベツおにぎり

エネルギー 276kcal たんぱく質 4.9g 炭水化物 60.9g 食塩相当量 0.4g

## 材料 (2個分)

キャベツ 15g (1/3枚程度)  
塩昆布 2g  
かつおぶし 0.5g (小袋 1/4パック)  
ごはん 160g



## 作り方

みじん切りしたキャベツと塩昆布とかつおぶしを混ぜ合わせ、キャベツが少ししんなりしたら、温かいごはんと混ぜておにぎりをつくる。

